

Zeitschrift:	Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen
Herausgeber:	Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen
Band:	13 (1956)
Heft:	11
Artikel:	Grundsätzliches zum Wintertraining
Autor:	Meier, Marcel
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-991117

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 07.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Grundsätzliches zum Wintertraining

Marcel Meier

Sicher hast du schon den Satz gelesen: «Hartes Wettkampftraining ist nur nach einem grundlegenden Wintertraining möglich!» Die Erholungspause (Oktober / November) liegt hinter uns, wir brennen darauf, wieder etwas härter zu arbeiten. Doch Geduld! Springen wir nicht zu unbedacht in die Stränge. Denken wir an den Grundsatz: «Alles organisch Wachsende braucht Zeit!» Im übertragenen Sinn gilt für uns auch das Dichterwort von C. F. Meyer:

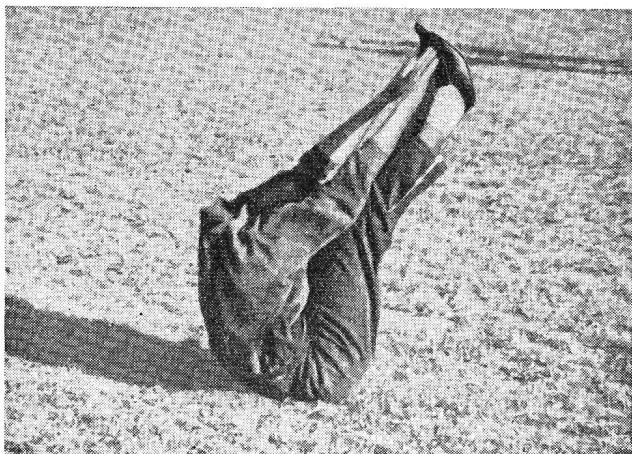
«Geduld, Geduld, ich kenne meines Volkes Art,
Was langsam wächst, das altert spät,
Was langsam reift, das wird gedoppelt stark.»

Was uns da der Dichter als Lebensweisheit sagt, das beweist uns der Physiologe mit seinen Funktionsgesetzen: Ein Organ passt sich nur langsam an; plötzliche Veränderungen sind schädlich.

In die Praxis übertragen heisst das nichts anderes, als langsam beginnen und die Anforderungen erst allmählich steigern. Die Kunst des Trainings besteht in erster Linie darin, die Arbeitsmenge so zu verteilen und zu dosieren, dass die Leistungsspitze im richtigen Zeitpunkt erreicht wird. Wie oft konnte man erleben, dass Athleten, schon im Mai eine bemedienswerte Form erreichten und dadurch die eigentliche Wettkampfzeit vielversprechend begannen, dass sie dann aber schon im August ganz deutlich abbauten. Solche Athleten haben nicht etwa versagt, sie konnten nur ihre Leistungshöhe nicht während Monaten beibehalten; das Absinken der Leistung war eine ganz natürliche Erscheinung. Fehl am Platz war in diesem Fall ihre Frühform.

Im Winter muss gesät werden, was im Sommer geerntet werden will!

Die Gefahr der Frühform ist bei der Grosszahl unserer Athleten nicht vorhanden; nur zu oft muss das Gegen teil festgestellt werden. Die ersten Frühjahrskurse zeigen jeweils mit erschreckender Deutlichkeit, dass viele Wettkämpfer während der Wintermonate sozusagen nichts taten. An die Leichtathletik denkt man erst



wieder, wenn die ersten warmen Frühlingstage kommen. Dann plötzlich juckt es einem in den Gliedern, man erinnert sich der sauberen Aschenbahn, des blitzenden Speeres, der wohlgeformten Diskusscheibe. Aber dann ist es schon zu spät, deshalb zu spät, weil wir vergessen haben, die Saat zu legen, aus der allein die Frucht, der Erfolg wachsen kann.

Ziel und Art der Winterarbeit

Die Wintermonate sollen dazu dienen, neue Spannkräfte für die kommende Wettkampfzeit zu sammeln. Die Betonung im Uebungsbetrieb soll auf «fröhlich» und «ungezwungen» liegen. Verbissenes Arbeiten und tierischer Ernst sind Dinge, die wir nicht kennen. Der Betrieb in der Halle soll lustbetont und abwechslungsreich sein, jede Stunde soll zu einem Erlebnis werden.

Die Ziele der Winterarbeit sind:

Nervenspannkraft, gute Grundkondition und Schnellkraft. Ferner soll das Koordinationsvermögen (Geschicklichkeit und feines Muskelzusammenspiel) verbessert werden.

Art der Winterarbeit:

Marschieren, Lauf in Gelände und Wald, Gymnastik, Seilspringen, Turnen an und mit Geräten, Sandsackboxen, Spiele (Basketball, Volleyball, Hallenhandball, Korbball usw.), Stilübungen.

Das Marschieren oder das sportliche Gehen ist für den Leichtathleten im Winter — und zwar nicht nur für den Läufer — unerlässlich. Beim richtigen Gehen wird der Körper total erfasst. Folgende Punkte sind dabei zu beachten:

Aufrechter Oberkörper mit geweiterter Brust, ausgiebige Gegendrehung aus den Hüften heraus, weiches Aufsetzen der Füsse, gutes Abrollen und vollständiges Durchstrecken der Hüft-, Knie- und Fussgelenke. Eine Viertelstunde schnelles, ausgiebiges Gehen im Freien ist bedeutend wertvoller als die schönste Laufschule in der Halle. Auch für die Nachwuchslightathleten gilt der Satz:

«Es ginge alles viel besser,
wenn man mehr ginge!»

Wenn wir als Leiter, Trainer oder Athlet das Stoffprogramm für die Winterarbeit aufstellen, dann müssen wir uns vor Augen halten, dass die Arbeit des Leichtathleten im Winter sich von derjenigen im Sommer darin unterscheidet, dass die im Wettkampftraining (Frühjahr) im Vordergrund stehende Spezialisierung ziemlich stark in den Hintergrund tritt und der harmonischen, allgemeinen Körperausbildung Platz zu machen hat.

Durch diese harmonische Winterarbeit wird die breite und solide Grundlage für die Spezialarbeit im Frühjahr geschaffen.